Сексолог, сексопатолог, психотерапевт, семейный психолог
Кульчавчук Евгений Александрович, Президент "Профессионального объединения врачей сексологов", действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, г. Москва
Улучшение качества Вашей жизни +7 (495) 66-29-539

Поиск

СЕКСОЛОГИЯ
Измены. Что делать?
Мужской климакс
Женская сексуальность
МЖМ или ЖМЖ? Или все же МЖ?
Если муж гуляет. 3 причины. Есть ли плюсы?
Нестабильная эрекция
Нужен ли секс? 6 причин снижения интереса
Сексуальные расстройства, половые расстройства, сексуальная дисфункция
Мастурбация юношей
Охлаждение супругов
Пропал секс
Постковидный синдром
Как разнообразить сексуальную жизнь?
Посттравматическое сексуальное расстройство
Секс или любовь?
Индекс женской сексуальной функции (ИЖСФ)
Молодая любовница
Снижение сексуального влечения
О сексологах
Разговоры в постели
Интимная косметика
Снижение полового влечения у мужчин
Сексуальность стареющих мужчин
Секс-игрушки
Как одеваться дома или 4 вида одежды для семейного счастья
Стоп-кран
Пороги
Любовь и половая жизнь
Половое воспитание
СТОП
Сексуальное воспитание
Фильм о сексе
Психогенная эректильная дисфункция
Почему не кончает муж?
Как забеременеть?
Консультация сексолога, ответы на вопросы
Анорг
Мужские проблемы
О влиянии гаджетов на сексуальную жизнь
Фригидность
Коррекция семейно-сексуальных дисгармоний
Сексуальные игрушки и сексуальные игры
Сексуальная совместимость
Толерантность к мультфильмам
Как соблазнить жену? 1 важный совет
Секс в кухне
Воздержание -вред или польза?
Трансексуальность и оргазм
Половой партнер. Пять типов?
Дружба между бывшими
Сексуальные комплексы
Вагинальный оргазм
Как сохранить отношения? 3 главных правила.
DD/LG, или опасные игры
Женское сексуальное насилие
Феномен Таканаева. Баталии в сексологии
Почему нужно решать сексуальные проблемы?
Лечение ускоренного семяизвержения
О порнографии, порнозависимости и половом воспитании
«Первый тот, что я хочу?»
Таблетки для секса
Стресс и секс
Бесплодие
Оргазм
В доме порно
Сексолог, психолог, андролог
Психогенная эректильная дисфункция. Современные тенденции
Эректильная дисфункция, диагностика и лечение
Преждевременная эякуляция, лечение
Повышение потенции
Быстрый секс
Фригидность, причины и лечение
Планирование беременности
Почему он не кончает?
Зачатие ребенка
Женский оргазм
Сексуальная совместимость
Секс после родов
Мужское здоровье
Как начать новую жизнь
Афродизиаки для секса
Секс и возраст
Продукты афродизиаки
Куда уходит страсть
Анальный секс
Вредный ли мешает
Сексуальная психология
Эксгибиционизм
Сексология
Дефлорация
Простатит
Асексуальность. Какие 2 группы асексуалов существуют?
Все об эрекции
Секс на карантине
Сексологический справочник
Консультация сексолога
Секс-игрушки: чем они полезны и чем вредны? 4 важных вопроса.
Как сохранить отношения?
Секс с бывшими
Секс во время беременности
Как сохранить сексуальную жизнь
Возможный день сексуального здоровья
Сексуальный гаджет для семейного счастья
Как влияют мультфильмы на сексуальность?
Секс в бане

ПСИХОЛОГИЯ
Почему девушкам нравятся плохие парни, а мужчинам нравятся неуступчивые девушки?
Послеродовая депрессия, 5 шагов для улучшения ситуации
Перфекционизм
Психическое бесплодие
Нужно ли жить с ошибиться в выборе
Любовная зависимость. 5 причин.
Азбука
Как найти любовь?
Горевать или поскорей? В чем отличие?
Как сохранить любовь? 4 фактора семейного счастья
Секс или любовь?
Типы женских фигур. 3 самых привлекательных.
Секрет счастливых отношений
Психологическая подготовка к ЕГЭ
Привлекательность взрослых женщин для неопытных мужчин
Расстройство пищевого поведения
Как выглядеть стильно?
Как правильно выбрать подарок?
Семейные кризисы
Как оставаться молодой
Обида
Как нужно себя вести, чтобы измены не прощались?
Как найти и привлечь достойного мужчину?
Как стать красивой
Как защититься от нападения?
Фильмы о любви
Плюсы и минусы онлайн образования
Как сохранить отношения
Дружба между бывшими
Похвала и самооценка
Как сохранить отношения? 3 главных правила.
Женское счастье, 5 составляющих
Осенняя обострения
Брачные аферисты
Мифы про любовь
Чем заняться на карантине?
Как говорить комплименты
Одиночество
Семья и деньги
Мужчина после 50
Знакомства через интернет, какова их эффективность?
Развод или жизнь с нелюбимым ради детей?
Как сохранить любовь в семье, как сохранить любовь мужчины
Трудоголизм
Инфошопинг
Как выбрать мужчину, 10 советов
Женщины на проститутке — безумие или хорошая идея?
Почему люди расстаются
Женская и мужская сексуальность
Расставание. 4 важных вопроса. 4 ответа сексолога.
Оптимальное поведение
Насилие в отношениях
Ролевые игры
Как понравиться на секс?
Как определить психопата
Правда лотка
Муж гуляет
Сексуальное насилие
Как добыть мужчину
Сожительство: соглашаться ли, если хочешь замуж?
Причины измены. 9 типов мужчин и женщин.

ПСИХИАТРИЯ
Постковидный синдром
Эмоциональное выгорание
Пограничное расстройство личности
Нервная симпатия
Синдром дефицита внимания и гиперактивности у взрослых и детей
Нейрокомент. Советы психотерапевта
Психические расстройства после ковида
Послеродовая депрессия
Как сохранить отношения? 3 главных правила.
Вредны ли антидепрессанты?
Послеродовая депрессия
Сентиментальный психотерапевт
Орторексия
Измены
Опросник женской сексуальности, что спит слишком
Инсульт
Паническое расстройство
Ссора и психотерапия

ФОТОГРАФИИ

[Показать слайдшоу]
Далее в фото галерею

ВИДЕО

Далее в видео галерею

ВСЕ ОБ ЭРЕКЦИИ

Слова «эрекция, эректильная дисфункция» стали весьма распространенными. Тем не менее, не все знают, насколько интересен механизм эрекции. На мой взгляд, это своего рода триумф эволюции (я даже подумываю написать об этом книгу). Об этом я часто говорю на приеме. А пока попробуем разобраться с этим восьмым чудом света.

Эрекция. Этимология слова

Термин **«эрекция»** происходит от латинского «эригере», что означает быть выпрямленным, твердым. Такое происхождение слова ко многому обязывает. Итак, если половой член наполнился кровью, но не стал твердым, упругим, это значит, что эрекция не полная. Но это слово имеет много других значений. «Эректус» означает «почтенный», «благородный», «выдвинутый на должность», «возведенный в чин». Поэтому, продолжив ассоциацию, можно сказать, что эрегирующий половой член как бы повышается в звании, властвует над влагалищем, а не наоборот. Он должен быть «взведенным», то есть вполне твердым, чтобы проникнуть в пассивное, беззащитное влагалище.

Вот возбуждающая, в полном смысле слова, эротическая картина. В действительности половой член не всегда достигает полной эрекции. Иногда он не распрямляется до конца. Да и влагалище не такой уж «беззащитный» объект. Казалось бы, пассивные, инертные стенки влагалища могут проявлять удивительное упрямство, они могут не «впустить» член, если он не достиг полной **эрекции**.

Анатомия эрекции, или три тела

Половой член состоит из трех продольных тел, наполненных губчатыми, или эректирующими, тканями, окруженными мельчайшими кровеносными сосудами. Два внешних тела, так называемые пещеристые тела, во время эрекции становятся твердыми и упругими. Внутреннее, или губчатое, тело окружает уретру (мочеиспускательный канал) и переходит в головку полового члена. И губчатое тело, и головка во время эрекции уступают по твердости пещеристым телам. Эректирующие ткани, из которых состоят как пещеристые, так и губчатое тела, способны наполняться кровью. В этом и заключается сущность эрекции: в пещеристых и губчатом теле накапливается кровь. Сначала происходит удлинение уретры. Далее следует стадия тумесценции, в ходе которой губчатые и пещеристые тела расширяются и заполняются кровью. Последняя стадия эрекции — твердость. Весь пенис становится упругим, поднимается вверх и вперед. **Эрекция** носит ограниченный характер, ведь половой член может увеличиваться только в определенных пределах. Роль ограничителей в данном случае выполняют прочные оболочки эректирующих тел, покрывающие каждое из них в отдельности, а также окружающая весь член дополнительная оболочка, так называемая фасция пениса.

Приток крови

Как и в других органах тела, кровоснабжение полового члена осуществляется в результате деятельности сердца. По артериям свежая кровь поступает в область гениталий. После усвоения расположенными здесь тканями кислорода и питательных веществ из артериальной крови отработанная кровь поступает в венозную систему. В состоянии покоя давление крови в половом члене невелико. При сексуальном возбуждении кровообращение в пенисе усиливается иногда в 26 раз; в этом случае через него проходит около 4 ложечек крови в минуту. В этот момент кровь накачивается в член под значительно большим давлением. Только в состоянии эрекции давление крови в половом члене можно сравнить с давлением в других органах. Наполненные кровью эректирующие ткани начинают давить на отводящие вены. Последние сужаются, но не перекрываются полностью, через член все еще проходит около 12 мл крови в минуту. Чтобы поддерживать эрекцию на этом уровне, кровь должна поступать в половой орган с прежней скоростью. Когда количество крови, поступающей в половой член и вытекающей из него выравнивается, его величина и упругость не меняются и состояние эрекции продолжается.

Процесс **эрекции** можно сравнить:

- с накачиванием велосипедной шины до тех пор, пока она не станет упругой и надутой;
- с опусканием в воду увядающего цветка с тем, чтобы вернуть ему жизнь;
- с открытым краном и закрытым стоком в ванне.

Эти сравнения не отличаются особой точностью, однако они позволяют хотя бы приблизительно представить, как происходит эрекция. Непрекращающаяся, постоянная эрекция, если таковая была бы возможна, причиняла бы мужчине большие неудобства. Поэтому половой член устроен таким образом, что в спокойном состоянии в него поступает не слишком много крови. Пещеристые тела уменьшаются и становятся вялыми. Высокая концентрация мелких кровеносных сосудов в этом маленьком пространстве возможна благодаря тому, что они имеют форму микроскопических штопоров. Спирализованная форма способна оказывать сильнейшее сопротивление потоку крови, предохраняя его от эрекции в неподходящее время. Здоровая сердечно-сосудистая система является необходимым условием осуществления эрекции. Любые нарушения, замедляющие или задерживающие приток крови через пенис, отрицательно сказываются на способности к эрекции.

Иннервация эрекции

Для эрекции необходимо также правильное функционирование нервной системы. Усиление притока крови к половым органам может происходить только по сигналу нервов нижней части спинного мозга. В состоянии полового возбуждения нервы передают в кровь химическую субстанцию, играющую роль передатчика нейронов. Под ее воздействием гладкие мышцы, окружающие мелкие артерии, ослабевают. В результате снижается сопротивление, оказываемое артериями потоку крови. Высокое давление накачивает в закрученные микроскопические сосуды дополнительное количество крови, вследствие чего:

- сосуды наполняются;
- под действием наполняющей их крови сосуды распрямляются и растягиваются;
- эректирующие ткани пещеристых тел растягиваются и набухают;
- увеличенные пещеристые тела натягивают окружающие их оболочки;
- оболочки, в свою очередь, давят на заполненные кровью ткани;
- половой член становится большим, твердым и упругим.

Таким образом, как по мановению волшебной палочки, приходит в действие гидравлический механизм эрекции. Нервные центры, управляющие эрекцией, расположены в головном мозге и спинном мозге, которые находятся под защитой черепа и позвоночника. Когда повреждения и травмы нервной системы может наступить паралич, и тогда при возникновении полового возбуждения не будет эрекции. Нервы, находящиеся в половом члене, могут пострадать вследствие травмы полового члена или синяков. Мужчины, любящие риск, должны научиться правильно падать. Велосипедистам следует пользоваться защитным шлемом, предохраняющим от повреждения черепа и шейной отдел позвоночника.

Как возникает эрекция

1. Психогенная эрекция вызывается нервными центрами головного мозга. Приходя в состояние возбуждения, они посылают сигнал-команду, который передается по спинному мозгу к крестцовым нервам. Ниже перечислены виды раздражителей, приводящих нервные центры мозга в состояние возбуждения. Приведенные примеры не всегда покажутся убедительными. Тем не менее все шесть видов импульсов имеют огромное значение. Если хоть один из них «не работает», психогенная эрекция может не наступить или будет настолько слабой и непродолжительной, что половой акт станет невозможным.

Слуховые раздражители: возбуждающая речь, музыка, смех, учащенное дыхание.
Обоняние: приятный запах духов, чистой кожи и вымытых волос.
Вкусовые раздражители: вкус слюны, выделений половых органов.
Осязание: прикосновения губ, тела, волосяного пушка, поглаживание, энергичный массаж.
Воображение: мечты, фантазии, воспоминания.
Зрительные раздражители: сугубо индивидуальные, нет общих для всех правил. Каждый должен установить сам, что может привести его в состояние возбуждения.

2. Рефлекторная эрекция — прямая реакция на прикосновение. Сенсорные раздражители передаются по нервным окончаниям полового члена, а также прямой кишки и мочевого пузыря. По нервам эти ощущения передаются в спинной мозг. Реакция срамных нервов носит автоматический характер. Она сравнима с миганием век. 3. Спонтанная эрекция — возникает без участия сознания, нередко происходит во время сна. Эрекция может иметь рефлекторное или только психическое происхождение, но обычно оба типа возбуждения используются. В других периодах жизни рефлекторную эрекцию можно подводит психическая эрекция. Это сугубо личный вопрос. Особенно велико ее значение при ослаблении потенции в пожилом возрасте. Некоторые мужчины относятся к манипуляциям половым членом как к чему-то предосудительному, но с возрастом, в мере старения организма, могут возникать трудности с рефлекторными реакциями.

Секс в головном мозге

Мозг управляет инстинктом самосохранения без участия сознания. Этот инстинкт проявляется в том, что мы стремимся к сохранению себя самого (как продолжателя вида) и к продолжению рода путем передачи своих генов. Когда что-то угрожает жизни, организм ставит на первое место задачу самосохранения, и эрекция не возникает. Аналогичная ситуация складывается в случае угрозы чувству собственного достоинства человека, когда особое значение приобретает не поведение личности. И в этом случае инстинкт самосохранения защищает организм от психических травм, и организму не до эрекции. В период полового созревания в мужском организме выделяется огромное количество гормона тестостерона. Тестостерон подобен горючему, благодаря которому ярко пылает огонь вожделения, или, как говорят медики, либидо. Начиная с периода полового созревания и почти до гробовой доски тестостерон поддерживает в нас играющее пламя секса. Половая потенция начинает развиваться в отрочестве. Сначала подросток не в состоянии их контролировать. Его биологические часы поставлены на половое созревание, и эрекция может возникать в любое время. Через какой-то период подросток учится контролировать свою сексуальность, и тогда эрекция зависит от сознания. Начиная с этой минуты он научается и понимает, что его организм имеет свои потребности. Если их разрядки нет (отсутствует эякуляция), то организм сам освобождается от напряжения.

Функции сознательного и бессознательного

Для того, чтобы возникла эрекция, мужчина должен хотеть:

- ее вообще;
- с данной партнершей;
- в данный момент;

независимо от того, имеется партнер или нет.

Материя и дух (физиология и психология)

Было бы слишком просто, если бы процесс эрекции зависел только от кровообращения, нервной системы, функционирования различных органов и тканей и действия тестостерона. Но природа, кроме всего прочего, существо разумное. В жизни он руководствуется в большей степени разумом, нежели примитивными инстинктами. Секс он занимается не только для продолжения рода и удовлетворения полового инстинкта. Секс — сложное и многообразное явление, отражающее многовековой опыт взаимоотношений полов. Некоторые мужчины считают, что половое влечение на 95% является результатом деятельности высших форм сознания. Другие горячо протестуют: по их мнению, следует говорить о 99%. Но независимо от этих процентов осознанное понимание мужчины, его оценка себя самого, партнерши и вообще самым решительным образом влияют на половую жизнь. В действительности эрекция куда более тонкий процесс, чем принято считать на основании распространенных представлений о мужчине-самце. В ней участвуют все стороны его личности, вся его душа. Важны также черты характера, как доброта, симпатия к партнерше, чувство юмора; на эрекцию влияют также эгоизм, показное целомудрие и гинекофобия (страх перед женщиной). Возможно проявление детских комплексов, не нашедших в свое время разрешения. В каждом случае, когда дух удерживает верх над материей, могут вызываться следующие проблемы, вытекающие из:

комплекса неполноценности и уязвленной гордости;
взаимных отношений с партнершей;
неудачного жизненного опыта;
давления среды и традиций;
психического и физического состояния организма, стресса.
Короче говоря, в любовном половом акте могут быть задействованы полностью все аспекты личности мужчины.

Мужское злоупотребление силой и женская бестактность

В плотской любви присутствует элемент насилия. Оба партнера добровольно соглашаются с этим положением вещей и адаптируются к нему ради достижения взаимного удовлетворения. Это согласие может положить начало увлекательной игре встречных требований и уступок, игре в победителя и побежденного, в смену ролей, которая способна сделать плотскую любовь более смелой и горячей. Любое давление на партнера, не желающего участвовать в половом акте, может восприниматься как сексуальное насилие, юридически прямо нарушение границ взаимного доверия и согласия. Если между партнерами устанавливаются враждебные отношения или между ними нет внутренней связи, одного из них ожидает трагедия. Гармонию может нарушить каждый из партнеров. Мужчина может злоупотребить силой. Изнасилование «при свиданиях» и тому подобные формы мужского насильственного поведения используют прерогативы физической силы. Изнасилования и похожие деяния — крайняя форма сексуального надругательства — вот крайнего поведения, которым мужчина как бы демонстрирует свою безграничную власть. Часто женщины сравнивают с изнасилованием подобные формы женского поведения, когда рассматривают их как несправедливость. Некоторые мужчины воспринимают как ущемление и оскорбление какого-либо рода, и поэтому нередко уязвленный и чувствующий себя оправданным, они могут проявлять агрессивное отношение к женщине.

Кто здесь хозяин

Известно, что мужчине свойственно ощущать себя «царем природы», хозяином положения. Но в основе своей сексуальной жизни — эрекция — любой мужчина чрезвычайно уязвим. Каждый мужчина отдает себе отчет о существовании «вызова вагины». В сексуальном смысле это постоянно требует от него известного напряжения, поскольку он никогда не имеет полной уверенности, что эрекция будет. Эрекция — вот включается первый парадокс сексуальной жизни мужчины. Не поддается управлению и его половой член, как нельзя воздействовать и на его ее желание. Бывают случаи, когда пассивный член оказывается пассивной ролью в отношениях с женщиной, прежде чем перейти к активным действиям, то есть он должен подождать, пока его подспудные желания и осознанные потребности высшего порядка не синхронизируются, и не попадут в резонанс. Если этого не произойдет, эрекции может не быть. Вот почему никто из мужчин не владеет собой на все 100 процентов. Вполне возможно, что некоторые мужчины именно потому стремятся полностью подчинить себе окружающих, что не владеют ситуацией там, где это всего важнее. Ибо каждый мужчина знает, насколько непокорным может быть его собственный половой орган. Иногда он ведет себя как упрямый вихор на только что помытой голове — как ни старайся, все равно нс хочет слушаться своего хозяина. Существует множество факторов, оказывающих влияние на эрекцию. Иногда эрекция в большей степени зависит от партнерши, а не от самого мужчины. Это может ограничивать его активную роль. В данном случае не имеет значения ни общественное, ни имущественное положение, ни образование мужчины. Отсутствие эрекции в критический момент — страшный удар по его самолюбию и чувству собственного достоинства. В этом вопросе мужчина проявляет сверхчувствительность и сверхранимость. Большинство мужчин находит в себе силы пережить временные неудачи. Но для некоторых эта ситуация глубоко унизительна и воспринимается как настоящая катастрофа, в результате чего возникает неуверенность в себе. Если подобные инциденты повторяются довольно часто, подключается подсознание, которое для спасения психики ликвидирует источник страданий, блокируя механизм эрекции. Так возникает психическая импотенция. Это очередной парадокс сексуальной жизни мужчины. Нет такого мужчины, даже если он исповедует воздержание, который стремился бы стать импотентом. Поэтому импотенция порождает гораздо более сильные страдания, чем те, от которых она призвана защищать. Совсем не просто быть мужчиной, что бы там ни думали многие женщины и кого бы ни изображали из себя некоторые мужчины. Эрекция совсем не обязательна для любовных игр. Некоторые считают, что она даже мешает, а по большому счету и вовсе не нужна. Они предпочитают получать сексуальное удовлетворение другим способом. Типичная для американской культуры привычка придавать слишком большое значение эрекции может разбить самые счастливые в других отношениях союзы. Эрекция как таковая может быть связана с эякуляцией, а может и не быть связана. Эякуляция может происходить и без эрекции.

Сладкие сны

Существуют две стадии сна — со сновидениями и без них. Во время сновидений глазное яблоко быстро движется под веками. Это и есть так называемый REM (Rapid Eye Moyement sleep), сон, сопровождаемый быстрыми движениями глазного яблока, известный также под названием парадоксального сна. Этот вид сна начинается примерно через 90 минут после засыпания. Фаза REM продолжается в течение 27-30 минут, после чего сновидения прекращаются. Следующий цикл начинается через 72-100 минут. Далее циклы повторяются всю ночь. В начале парадоксального сна возникает эрекция, которая удерживается на протяжении данного цикла. Человек, разбуженный во время парадоксального сна, ясно помнит свои сны. У мужчин, воздерживающихся от половой жизни, а также у подростков эти сновидения могут иметь эротический характер. Эротические сны иногда могут быть и у мужчин, ведущих активную половую жизнь. Многие мужчины просыпаются по утрам с сильной эрекцией. Если они помнят свои сны и знают, что они не были эротическими, им кажется, что причиной эрекции является переполнение мочевого пузыря. Однако эрекция после пробуждения вовсе не связана с полным мочевым пузырем. Это так называемая спонтанная ночная эрекция, возникающая в результате прерванного парадоксального сна. Причины появления ночных спонтанных эрекций до конца не выяснены. У мужчин, особенно у тех, кто не ведет активной половой жизни, спонтанная эрекция иногда возникает и в дневное время. Одна из теорий гласит, что кровеносные сосуды полового члена должны регулярно испытывать нагрузку, заполняясь кровью, чтобы сохранить способность растягиваться. По другой теории, задача спонтанной эрекции заключается в обеспечении правильного функционирования предстательной железы путем регулярной эякуляции. Спонтанные эрекции появляются в течение всей жизни мужчины. Они иногда возникают у детей, и родители могут замечать их у спящего ребенка. Их продолжительность и частота возрастают в подростковом возрасте. По достижении двадцати лет происходит постепенное ослабление спонтанных эрекций, однако у мужчин с высокой половой потенцией они возникают в течение всей жизни. Успокаивающие препараты, снотворное, транквилизаторы оказывают влияние на парадоксальный сон и соответственно на качество спонтанных эрекций. Например, длительное употребление марихуаны ликвидирует циклы сновидений. Точно не известно, приводит ли это к ухудшению спонтанных эрекций и насколько устойчиво это влияние. Никто не знает, как сказывается прекращение спонтанных эрекций на эрекцию вообще. Однако установлено, что прием 50 г чистого алкоголя (100 г водки) вызывает торможение спонтанной эрекции. Общеизвестно, что у 50% страдающих импотенцией алкоголиков имеют место расстройства спонтанной эрекции. Обет целомудрия не означает ликвидации спонтанных эрекций. В данном случае каждый мужчина учится справляться с ними по-своему. Те из них, кто живет в безбрачии по религиозным соображениям, предаются размышлениям, постом и молитвой заглушают «глас плотских вожделений». Воздержание может носить принудительный характер, когда мужчины попадают в ситуацию, в которой половая жизнь невозможна. Вопреки распространенному мнению, принудительное воздержание не наносит вреда организму, если только мужчина не причинит его себе сам. Отсутствие сексуальных отношений не способно довести мужчину до сумасшествия. Начиная со времени полового созревания он приспосабливается к ситуации, достигая разрядки с помощью мастурбации.

Сольное выступление

Мастурбация в подростковом возрасте — это скорее правило, чем исключение. На первый взгляд целью мастурбации является достижение оргазма и получение наслаждения, однако мастурбацию можно считать способом снятия сексуального напряжения и осуществления эякуляции.
Таким образом природа осуществляет саморегуляцию репродуктивной системы организма, обеспечивая опорожнение яичек, предстательной железы и семенных пузырьков. В период полового созревания у подростка возникает настоятельная потребность в мастурбации, поскольку у него еще не стабилизировалось гормонообразование и, следовательно, репродуктивная система с ее органами. Организм может производить сперму с избытком. Известно, что содержание тестостерона, который является двигателем полового влечения, достигает наивысшего уровня в возрасте 18 лет. Исследования, проведенные в Соединенных Штатах, показали, что подростки думают о сексе в среднем каждые 15 минут. Мы вовсе не стараемся поколебать доверие к правдивости подростков. Однако в 15 лет нервическое бахвальство может служить прикрытием полного отсутствия опыта. Так или иначе, но результаты данных исследований должны помочь родителям и всем взрослым осознать всю мощь и неудержимую энергию полового влечения в молодости. Дискуссии на тему мастурбации всегда протекают в накаленной атмосфере. В прошлом веке отвращение к мастурбации доходило до безумия. Для ее искоренения применяли поистине варварские методы. Один из классических способов борьбы предусматривал помещение колючек под крайней плотью ребенка, которые должны были причинять ему боль во время ночных эрекций. Другой жестокий способ заключался в том, что ребенку, склонному к мастурбации, приковывали цепями руки к стене. Потом начинались бесконечные предостережения и запугивание эпилепсией, безумием, физическим истощением организма, косоглазием и даже ростом волос на ладонях. Один американский врач, практикующий в начале XX века, грозил расстроенным родителям, что сделает обрезание, «невзирая на эстетику, каждому мальчику, пойманному на «самоосквернении». Под личиной заботливости может скрываться изощренный садизм, это случается довольно часто. Когда в обществе привилась идея «самоосквернения», «мастурбации как зла в себе», вступил в действие принцип порочного круга. Те самые мужчины, которые в детстве подвергались наказанию за мастурбацию, стали преследовать своих собственных сыновей. Сила воображения может быть сильнее силы фактов. Это особенно верно в отношении неизвестного: незнание часто порождает страх. Нельзя сказать, что даже в наши дни мы полностью разобрались в сексуальной конструкции. Мы поняли, что в ней заключен потенциальный заряд как добра, так и зла. Мы боимся ее темной, разрушительной силы вместо того, чтобы наслаждаться счастьем, которое она может дать. Родители, сознающие свою ответственность за подрастающих сыновей, совершенно естественно, ищут способы защитить их. В наши дни к мастурбации, как правило, относятся с большей терпимостью. Однако прежнее отвращение к ней сменилось каким-то легким пренебрежением, снисходительностью. Она воспринимается как «клапан безопасности», как форма поведения, к которой прибегают под давлением обстоятельств «неполноценные» мужчины. Под «неполноценными» в данном случае понимаются лица пожилого возраста, инвалиды и хронические больные. И только они. Но факты дают совершенно иную картину. Многочисленные исследования доказывают, что в какие-то периоды своей жизни мастурбируют буквально все мужчины, причем независимо от того, имеется у них возможность полового контакта или нет. В то же время исследования показали, что большинство мужчин неохотно признаются в мастурбации, так как она воспринимается как нечто постыдное. Но ведь бывают случаи, когда мастурбация не только обоснована, но и показана как полезное для здоровья профилактическое средство. Умственно отсталые в известных патологических состояниях мастурбируют прилюдно, к тому же без всякой меры. Именно это обстоятельство привело к появлению доморощенной теории, связывающей мастурбацию с психическими заболеваниями. Эти вздорные представления, распространяемые психологами-самоучками, приводят к абсурдным выводам о том, что мастурбация у здорового взрослого мужчины является симптомом психического расстройства. Мастурбация не всегда играет роль запасного варианта. Для некоторых мужчин, по вполне обоснованным причинам, мастурбация — наиболее предпочтительный способ снятия сексуального напряжения, для других — нет. Если бы удалось подсчитать количество эякуляций во всем мире, то скорее всего количество семени в результате мастурбации превысило бы количество спермоизвержений во время половых актов. В конце концов это дело вкуса.

Спад эрекции

Спад эрекции (детумесценция) — это процесс, противоположный возбуждению и увеличению члена в объеме. Отток крови из полового члена значительно интенсивнее, чем приток. Устраняется избыточное количество крови, давление падает, эректирующие ткани опадают. Мелкие сосудики снова сворачиваются и принимают вид маленьких спиралек-штопоров. Детумесценция проходит в два этапа. На первом — половой член сокращается до половины своей максимальной для эрекции величины. Необходимо примерно 10-15 минут, чтобы он пришел в состояние полного покоя. Это время может колебаться в широких пределах. Не следует забывать, что не существует такого понятия, как средняя эрекция. Детумесценция наступает, когда возникает чувство удовлетворения, ощущение положительного завершения; она может также произойти в результате снижения уровня полового возбуждения. Это снижение обычно обусловлено эмоциональными причинами: страхом перед неудачей, недовольством собой, партнершей и, наконец, всем миром. «Фобии» и неудовлетворенность порождают душевные страдания, а психические переживания могут заблокировать самую распрекрасную эрекцию. Как видим, это весьма тонкий процесс, тесно связанный с эмоциональными факторами.

Приапизм

В античной мифологии Приап — бог плодородия и размножения. У него был огромный, постоянно эрегированный половой член. В реальной жизни неспадающая **эрекция** — это нечто ужасное. Приапизм может возникнуть в результате эрекции без сексуального возбуждения. Кровь попадает в половой член и не может из него вырваться. Задержка крови сопровождается умеренной, а иногда и сильной болью. Каждый мужчина знает, что боль может остановить самую сильную эрекцию. Однако это не распространяется на приапизм. Под эрекцией следует понимать заполнение кровью, набухание пещеристых тел. По мере увеличения объема крови, поступающей в пещеристые тела, возрастает и ответное давление внешней оболочки члена. Давление внутри члена достигает огромных величин. Задержка крови в пещеристых телах в дальнейшем может вызвать хроническую неспособность к эрекции. Появление тромба может привести к развитию из него рубцовой ткани. В результате еще больше затрудняется отток крови, а давление возрастает. На ранних стадиях приапизм поддается лечению медикаментозными средствами или с помощью физиотерапии. В противном случае возникает необходимость хирургического вмешательства с целью облегчения оттока крови и снижения давления. Это снижает боль, уменьшает риск омертвения тканей и хронической импотенции. Иногда приапизм появляется на фоне лейкемии, малокровия или повреждения спинномозговых нервов. Существует предположение, что приапизм может развиваться в результате чрезмерной стимуляции полового члена, хотя это не доказано. Любящим «крутой» секс мужчинам следует остерегаться повреждений члена, влекущих за собой кровоизлияния и другие травмы. Иногда приапизм развивается без видимой причины. Хотя приапизм можно отнести к редким заболеваниям, тем не менее он встречается в действительности. Если вы почувствуете боль, а детумесценция не наступит в течение обычного времени, срочно обратитесь к врачу. Чем раньше вы приступите к лечению, тем меньше риск возникновения нарушения эрекции в будущем. У некоторых мужчин эрекция проходит медленно. После эякуляции половой член может оставаться в состоянии возбуждения более 20 минут. Приапизм сопровождается болевыми ощущениями и отсутствием полового влечения. Естественная задержка детумесценции не означает отсутствия удовлетворения. В этом состоянии мужчина часто стремится к продолжению полового акта, поскольку получил удовольствие во время него, а эрекция все еще продолжается. Это состояние прекращается самопроизвольно. Отток крови происходит свободно и без болевых ощущений. Приапизм и детумесценция — совершенно разные явления. Затяжная эрекция не должна вызывать беспокойства. Заметьте время продолжительности эрекции. При этом следует исключить влияния таких затрудняющих эрекцию факторов, как алкоголь, усталость и тому подобное. Если эрекция действительно затягивается, обратитесь к врачу и убедитесь, что у вас все в порядке. Затяжная эрекция может быть симптомом нарушения кровообращения, которое с течением времени прогрессирует. Как и в других касающихся здоровья вопросах, лучшее, что может сделать, это провести профилактические обследования.

Сила полового члена

Ниже приводятся данные, касающиеся силы эрекции для разных возрастных категорий. Причем следует учесть, что подобного рода данные могут колебаться в широком диапазоне. Однако они могут пригодиться тем мужчинам, которые переходят из одной возрастной категории в другую. В жизни все меняется, обычно к лучшему, иногда наоборот. Изменения не обязательно должны порождать чувство утраты. То, что потеряно на повороте, можно компенсировать на прямой. Упругость: путем испытания определяется, сколько граммов массы необходимо для того, чтобы преодолеть сопротивление ствола полового венчика и у основания. Прирост в длину, увеличение полового члена в объеме на уровне венчика и у основания. Прирост в длину, очень неустойчивый показатель, зависящий от длины полового члена в состоянии покоя. Угол подъема: определяется по тому, насколько высоко поднимается половой член. Может изменяться от почти вертикального положения в молодости до положения прямого угла или ниже в пожилом возрасте. Период рефракции: отрезок времени между эякуляцией и началом следующей эрекции. Выносливость: отрезок времени между эрекцией и эякуляцией. В значительной мере поддается контролю сознания, это вопрос опыта.

В возрасте 20 лет: Если **проблемы с эрекцией** и возникают, то скорее всего они связаны с ее затяжным характером, а не отсутствием эрекции. Объем, упругость, угол подъема имеют максимальные показатели. Выносливость невысока. Период рефракции может быть недолгим, всего несколько минут.

30 лет: Объем, упругость и угол подъема не меняются. Улучшается способность к длительному сношению. Период рефракции может составлять всего 5 минут, обычно при условии сильного полового возбуждения.

40 лет: Объем и упругость примерно на том же уровне. Угол подъема может несколько уменьшиться. Максимальная выносливость. Период рефракции 5-10 минут, но иногда до нескольких часов.

50 лет: Толщина и упругость те же самые. Угол подъема прямой. Выносливость удерживается на максимальном уровне. Период рефракции до целого дня. Обычно возникает необходимость сильной стимуляции.

60 лет: Если нет проблем с предстательной железой или со здоровьем вообще, ситуация в целом как у пятидесятилетних. Толщина члена и угол подъема уменьшаются. Выносливость — от большой до умеренной.

70 и более лет: Толщина члена, упругость, угол подъема и выносливость понижены. Эякуляция может вообще отсутствовать. Половые акты редки, однако приобретенный опыт может несколько компенсировать потери.

Это среднестатистические данные, касающиеся практически здоровых мужчин. Поскольку эрекция в значительной степени определяется психикой, особое значение приобретает душевное здоровье. Несмотря на возраст, ощущение счастья и уверенность в себе способны влиять на эрекцию самым чудодейственным образом. А неадекватность и невысокое о себе мнение могут испортить жизнь независимо от возраста.

Правда и мифы

Вопреки бытующим в школьной среде утверждениям в половом члене нет никаких костей. Любопытно, что у многих животных действительно имеется механизм, позволяющий «удерживать» член во влагалище. Благодаря этому облегчается оплодотворение, поскольку данный механизм обеспечивает необходимое для эякуляции время и не дает спермe вытекать из влагалища во время копуляции, они не могут разбежаться в разные стороны, но не могут разъединиться. Легенда о половом члене с костями может лежать в основе другого, столь же эмоционального и беспочвенного утверждения, согласно которому мужской половой член тоже может застрять во влагалище женщины во время сношения. На самом деле влагалище окружают мягкие ткани, в том числе мышцы. Хотя некоторым, страдающим гинекофобией, мужчинам кажется, что во влагалище скрывается что-то ужасное и оно только и ждет случая поглотить половой орган. Такие химерические фантазии могут вызвать крайнее беспокойство сексуальных расстройств и требуют немедленной консультации у врача. Они поддаются лечению, и без всякого успеха. Даже в том случае, когда мышцы влагалища сведет судорога (а это бывает крайне редко), половой член вполне может быть извлечен, ведь процесс эрекции необычайно тонок. При малейшем отклонении от нормы эрекция проходит, поэтому половой член самопроизвольно выскальзывает из влагалища. Сочетание приапизма и мышечной судороги влагалища маловероятно, но даже в этом случае можно извлечь член, сильно смазав кремом вход во влагалище. Однако подобную ситуацию трудно даже представить. До 1970 года книги по вопросам сексологии рекомендовали мужчинам «в первые недели совместной жизни не показывать молодой жене свой половой член в состоянии эрекции, чтобы не вызвать у нее страха перед его размерами». У нынешнего поколения молодых людей этот совет может вызвать только смех, хотя он вовсе не так глуп, как может показаться. Многие молодые девушки испытывают подобные опасения. Стоит ли этому удивляться? Эрекция сама по себе является что-то таинственным и пугающим.

Уважайте свое тело

В 1985 году в одну из американских больниц обратился белый мужчина 35 лет с покрасневшим и опухшим половым членом. Сначала врачи подозревали у него тяжелое воспаление глубоко лежащих тканей, возникшее в результате бактериального заражения. При осмотре на головке полового члена были обнаружены следы трех уколов. Пациент в прошлом не страдал психическими заболеваниями, при осмотре производил впечатление нормального человека. В результате беседы с больным выяснилось, что однажды ночью, будучи в состоянии сильного опьянения, он решил проверить свою «теорию», согласно которой с помощью эпоксидного клея можно поддерживать эрекцию. Прежде всего он протер спиртом свой орган. Затем смешал эпоксидный клей с отвердителем и вколол в половой член эту смесь, пользуясь 10-миллиметровым шприцем. На всякий случай для верности он сделал уколы в трех местах. Мужчина помнил, что протер кожу спиртом, однако произвести дезинфекцию иглы и шприца забыл. Воспаление удалось остановить после недельного курса лечения антибиотиками широкого спектра действия, инъекции которых производились через каждые 6 часов. Но, несмотря на прекращение воспалительного процесса, уплотнения в половом члене остались. Назрела необходимость хирургического вмешательства. На половом члене были сделаны продольные разрезы, через которые удалили гной, омертвевшие ткани и остатки введенной смеси. Рану обработали. Заживление наступило только через 6 недель. К сожалению, пациент стал импотентом, чего и следовало ожидать. Грубое вмешательство в чувствительные и нежные ткани пещеристых тел, введение клея и последующее воспаление привели к сильному повреждению. Приведенный пример может служить иллюстрацией того, что может сделать с собственным органом. Повреждения и травмы полового члена, возникшие в результате опасных и связанных с риском поступков, встречаются гораздо чаще, чем может показаться читателю. Не стоит ставить экспериментов на собственном половом органе. Не предпринимайте ничего, что может представлять опасность, боритесь с вредными привычками. Не забывайте о сложных механизмах эрекции и отдавайте природе ту дань уважения, которую она, несомненно, заслуживает. При **эректильной дисфункции** вовремя обращайтесь к врачу сексологу.

Метки: Патогенная эрекция, Приапизм, Врач сексолог, Сексолог, Спад эрекции, Сексопатолог, Падение эрекции, Все об эрекции, Эректильная дисфункция, Анатомия эрекции, Психотерапевт, Половой член, Эрекция, Как возникает эрекция, Механизм эрекции

Поделиться

КАРТА САЙТА
Карта сайта

ЖУРНАЛИСТАМ И СРОЧНЫМ ПАЦИЕНТАМ
Если Вам необходим комментарий, или участие в съемке, или статья, или вы пациент, который хочет попасть на прием пораньше, чем есть время в регистратуре, Вы можете связаться с моим ассистентом Ириной, тел. +7(926)60-77-333

ПОСЛЕДНИЕ ЗАПИСИ
Женское счастье, 5 составляющих
Реабилитация после covid-19
Послеродовая депрессия
Как найти и привлечь достойного мужчину?
Как нужно себя вести, чтобы измены не прощались?
Начало половой жизни
Синдром дефицита внимания и гиперактивности у взрослых и детей.
Расстройство пищевого поведения
Опросник сексуальной удовлетворенности Л. Берг-Кросс
Индекс женской сексуальной функции (ИЖСФ)
О брачных аферистах
Диагностика шизофрении
Пограничное расстройство личности
Эмоциональное выгорание
Абьюз
Послеродовая депрессия, 6 шагов для улучшения ситуации
Женская сексуальность
Съемки в передаче «Доктор Свет» для телеканала НТВ
Секс в бане
Женское здоровье
Становление сексуальной
СФЖ Сексуальная формула женская
СФМ Сексуальная формула мужская
Стресс и секс
Вредны ли антидепрессанты?
Как сохранить отношения? 3 главных правила.
Как защититься от нападения?
Как соблазнить жену? 1 важный совет
Толерантность к мультфильмам
Психические расстройства после ковида
Как оставаться молодой
Как выглядеть стильно?
Типы женских фигур, 3 самых привлекательных.
Постковидный синдром
Любовная зависимость. 5 причин.
Нужен ли секс? 6 причин снижения интереса
Перфекционизм
Причины измены. 9 типов мужчин и женщин.
Почему люди расстаются
Как выбрать мужчину, 10 советов
Инфошопинг
Трудоголизм
Как говорить комплименты
Брачные аферисты
Как стать красивой
Сексуальное воспитание
Как одеваться дома или 4 вида одежды для семейного счастья
Послеродовая сексуальная реабилитация
Как сохранить любовь? 4 фактора семейного счастья.
Пропал секс
Мастурбация юношей
Если муж гуляет. 3 причины. Есть ли плюсы?
МЖМ или ЖМЖ? Или все же МЖ?
Муж гуляет
Развод или жизнь с нелюбимым ради детей?
Как сохранить отношения
Нейрокомент: Советы психотерапевта.
СТОП
Секс или любовь?
Как найти любовь?
Расставание. 4 важных вопроса, 4 ответа сексолога.
Секс-игрушки: чем они полезны и чем вредны? 4 важных вопроса.
Асексуальность. Какие 2 группы асексуалов существуют?
Семейная психотерапия семей психотерапевтов
Половой партнер. Пять типов?
Горевать или поскорей? В чем отличие?
Сожительство: соглашаться ли, если хочешь замуж?
Женщины на проститутке — безумие или хорошая идея?
Знакомства через интернет, какова их эффективность?
Похвала и самооценка
Дружба между бывшими
Плюсы и минусы онлайн образования.
Как правильно выбрать подарок?
Снижение сексуального влечения
Измены. Что делать?
Как влияют мультфильмы на сексуальность?
Как изменилась сексуальная жизнь россиян на самоизоляции?
Как сохранить сексуальные отношения?
Секс на карантине
Онлайн консультация сексолога
Чем заняться на карантине?
DD/LG, или опасные игры
Воздержание -вред или польза?
Муж не кончает секса
Ритм половой активности и СМИ
Как выглядеть красиво?
Молодая любовница
Секрет счастливых отношений
Выступление в общественной палате
Семейные кризисы
Почему девушкам нравятся плохие парни, а мужчинам нравятся неуступчивые девушки?
Правда лотка
Орторексия
Эксгибиционизм
Мужчина после 50
Семья и деньги
Вред сексолог
Женское сексуальное насилие

2020 г. © Все права защищены Кульчавчук Е.А.
+7 (495) 66-29-539